

<b>Vorwort.....</b>	<b>1</b>
<b>I. Blockspezifischer Teil.....</b>	<b>3</b>
<b>Einführung.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Leistungs- und Belastungsrahmen im Aufbautraining .....</b>	<b>5</b>
1.1 Leistungsrahmen .....	5
1.2 Belastungsrahmen.....	8
<b>2. Leistungsstruktur in den Sprint- und Hürdendisziplinen .....</b>	<b>18</b>
2.1 Geschwindigkeitsdynamik .....	21
2.2 Zur Biomechanik des Sprints.....	28
2.3 Zur biologischen Charakteristik der Sprint- und Hürdendisziplinen.....	32
2.4 Zur trainingsmethodischen Charakteristik der Sprint- und Hürden- disziplinen .....	38
2.5 Zu Persönlichkeitsmerkmalen und Leistungsstruktur .....	42
2.6 Anforderungsprofile .....	44
<b>3. Jahresaufbau.....</b>	<b>50</b>
3.1 Schwerpunkte der Trainingsabschnitte .....	52
3.2 Belastungsdynamik im Jahresverlauf .....	56
3.3 Belastungs-Kennziffern.....	61
<b>4. Wochenrhythmus .....</b>	<b>65</b>
<b>5. Fähigkeits- und Fertigkeitsentwicklung.....</b>	<b>72</b>
5.1 Beschleunigungs- und Schnelligkeitsentwicklung.....	72
5.2 Kraftentwicklung.....	77
5.3 Schnelligkeitsausdauerentwicklung .....	95
Tempotabelle .....	103
5.4 Allgemeine Ausdauerentwicklung.....	118
5.5 Allgemein-athletische und gesamt-muskuläre Ausbildung .....	122
5.6 Fertigkeitsentwicklung .....	139

<b>6.</b>	<b>Planung und Auswertung des Trainings .....</b>	<b>146</b>
6.1	Belastungsplanung .....	146
6.2	Planungsmethodik .....	147
<b>II.</b>	<b>Disziplinspezifischer Teil.....</b>	<b>159</b>
1.	<b>Die Sprinttechniken.....</b>	<b>159</b>
1.1	Tiefstart/ Beschleunigung .....	159
1.2	Sprintlauf .....	160
1.3	Hürdentechnik .....	163
1.4	Staffellauf (4 x 100m/ 4 x 400m) .....	174
1.5	Zielannahme.....	184
2.	<b>Disziplinspezifische Ergänzungen.....</b>	<b>185</b>
2.1	Langsprint .....	185
2.2	Kurzhürden.....	188
2.3	Langhürden.....	191
2.4	Exemplarische Wochentrainingsbeispiele .....	196
3.	<b>Anhang .....</b>	<b>216</b>
3.1	Sprint-Wettkampfdisziplinen im DLV.....	217
3.2	Literaturverzeichnis.....	218